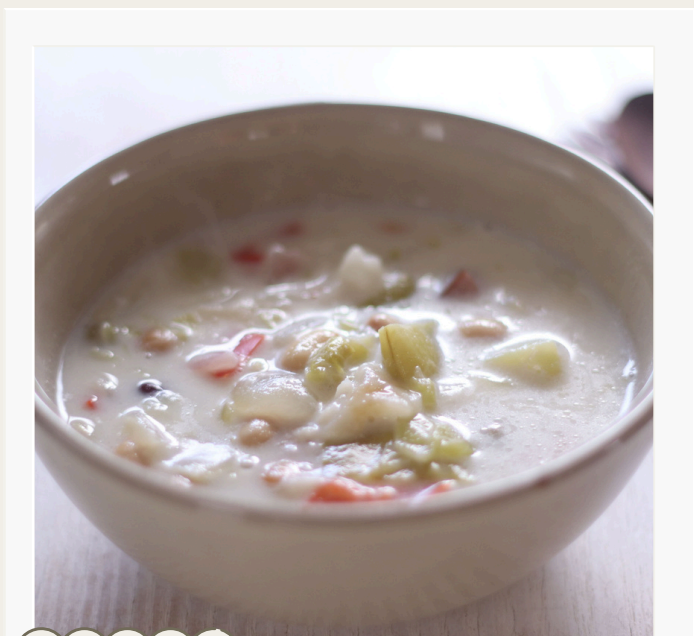


春キャベツのクリームスープ



Point

ソーセージはベジスープがお好みの場合は入れなくても良いです。

材 料 2人分

春キャベツ	1枚
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
マッシュルーム	2〜3個
ソーセージ	1本
ミックス豆	80g
塩、胡椒	各少々
オリーブ油	大さじ1/2
米粉	大さじ2
顆粒スープ	小さじ2
水	1カップ
牛乳OR豆乳	1カップ

エネルギー 229kcal

たんぱく質 11.2g 脂質 13.5g 炭水化物 16.3g 食物繊維 3.2g 塩分 1.0g

- 1 野菜とソーセージは1cm程度の角切りにする。
 - 2 鍋にオリーブ油、①とミックス豆を入れ、塩をふりながら野菜から良い香りがするまで炒め、米粉をふって炒め合わせる。
 - 3 スープを加えて10分ほど煮て、牛乳または豆乳を加え、かき混ぜながらふつつつするまで煮る。味をみて、胡椒を加えて出来上がり。
- 牛乳（豆乳）以外の材料を全て炊飯器に入れ、炊飯した後、牛乳を加えて仕上げても良い。